

Столица Нигерии	Разветвление речного русла	Еще неразумный ребенок	Простейший механизм	и тупой и прямой	Что изучает акустика?	Бедро	Бог в брахмизме	Их до пола распускает глакса	Волнообр. листы
Черноморский курорт	0,4047 га	Вулканический "выкидыш"	Кряквя	"Отец" Тома Соьера	"Шухер!"	Деликатес	Раструб	Манильская пенка	
Крупная из крахмала	Европейская столица	Внутр. часть стебля	Время самых длинных каникул	Х/б ткань	"Живот" по-японски	Бегун на длин. дист.			
Хлебная крошка	Поздний классицизм	Чудовище озера Лох-Несс	Дорога	Много карт, но не колода	"Оконный маргарин"	Столетник	Северный ветер		
Сеть для ловли мин	Озвученная боль	Антипод скупца	Речь застолье	Начало забега	Облачение священника	Звучный вскрик	Албания	Рабочий стол служащего культуры	Тасманово ...
... Арафат	Божественное число	Правильный многогранник							

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Движение – жизнь



Один из главных факторов, от которых зависит продолжительность жизни и здоровье - физическая и двигательная активность человека. О самых полезных физических нагрузках читайте в нашем материале. **Физическая и двигательная активность человека**

Недостаточная физическая и двигательная активность человека, или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

Эпидемия неактивности
Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, его кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Уменьшились и нормы. Изначально ВОЗ рекомендовала детям и подросткам - 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) - 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. А сейчас, во Франции, например, местный минздрав рекомендует взрослым 30 минут в день не менее 5 раз в неделю быстрой ходьбы или эквивалентную нагрузку и не менее 60 минут для детей и подростков. И тем не менее, только 42,5% французов в возрасте от 15 до 75 лет имеют уровень физической активности благоприятной для здоровья. Пока сдвинуть человека с дивана удалось, как это не удивительно, не врачам и фитнес-тренерам, а популярному мобильному приложению про поиск непонятных существ, в которое нельзя играть сидя на месте.

Здоровые выгоды
Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая и двигательная активность человека снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает

его снижать порой даже лучше, чем назначенные врачом препараты.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса-часу в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки». Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт. ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% - инфаркта.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и более в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.

Ответы: Ларо. Шва. Гир-Море. Тетраэдр. Тирана. Анна. Три. Аналой. Норд. Риза. Старп. Ясир. Зык. Стон. Мот. Тост. Рама. Агроз. Стайер. Трап. Тракт. Аглас. Амбир. Сатин. Несси. Хара. Траки. Стена. Лето. Тора. Кит. Кирка. Саго. Акр. Осло. Утка. Твас. Рака. Ра-га. Абака. Сочни. Лава. Икра. Нора. Ньюн. Гофф. Зво. Кра-ло. Глупшш. Рычар. Угол. Звук.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Начало недели будет благоприятным для общения. Вы чаще, чем обычно, будете оказываться в центре внимания и извлечете из этого пользу. Вашими успехами заинтересуются люди, которые прежде их не замечали. Не исключено, что вам предложат сотрудничество на весьма выгодных условиях. Однако прежде, чем отвечать согласием, убедитесь, что нет других, более заманчивых возможностей.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе вам не так-то просто будет принять взвешенные решения. Очень велик будет соблазн выдать желаемое за действительное или поверить тому, кто многое обещает. Помните: чем сложнее дела, за которые вы беретесь, тем более надежные союзники вам нужны. Новые знакомые могут подвести, к тому же их взгляды на то, как нужно действовать, могут отличаться от ваших.

БЛИЗНЕЦЫ

Вас ждет насыщенная неделя. Стоит начать ее с самых полезных и важных дел. Вы хорошо справитесь с ними, если не станете отвлекаться. Могут неожиданно предложить помощь люди, от которых вы не ожидали ничего подобного. Благодаря их поддержке вы добьетесь почти невозможного. Особенно благосклонны звезды будут к Близнецам, занятым учебой или исследовательской деятельностью, участвующим в научных мероприятиях.

РАК

Нет причин о чем-то всерьез беспокоиться: на этой неделе звезды будут к вам благосклонны и многое получится хорошо. Сложатся благоприятные обстоятельства для начала новых дел. Вы не растеряетесь и быстро добьетесь первых успехов. Помните, что действовать в одиночку необязательно: рядом есть люди, готовые вас поддержать.

ЛЕВ

Стоит действовать решительно, чтобы не упустить благоприятный момент для решения сложных вопросов. Во многом помогут давние союзники, будет шанс восстановить деловые связи, которые прежде не раз были вам полезны. Не исключены заманчивые предложения, касающиеся работы. Некоторые Львы заключат очень выгодные сделки или найдут новый источник доходов.

ДЕВА

Начало недели может быть особенно беспокойным. Некоторым Девам придется в это время заниматься решением сложных вопросов, и это заставит представителей знака нервничать.

Помните, что вам не обязательно все делать самостоятельно. Рядом есть люди, которые готовы помочь, это могут быть и давние друзья, и новые знакомые.

ВЕСЫ

Начало недели будет очень удачным и плодотворным. Если в это время вы сосредоточитесь на решении профессиональных вопросов, то сможете укрепить свои позиции, одержать верх над конкурентами. Будет возможность завязать полезные знакомства, найти союзников, поддержка которых позволит вам преуспеть в решении сложных задач.

СКОРПИОН

Эта неделя может оказаться непростой. Вам предстоит принимать важные решения, брать на себя ответственность. Появятся трудные дела, с которыми нужно будет справиться в одиночку. К сожалению, обстоятельства сложатся так, что вы не сможете обратиться за помощью даже к проверенным союзникам.

СТРЕЛЕЦ

Старайтесь чаще быть на виду в начале недели, не упускайте возможности завязать новые знакомства или встретиться с теми, о ком вы много слышали раньше. Это удачное время с точки зрения деловых и личных отношений. Люди будут обращать на вас внимание, интересоваться вашим мнением, многие захотят подружиться. Интуиция подскажет, кому можно доверять, а с кем стоит быть настороже.

КОЗЕРОГ

Неделя будет яркой и вдохновляющей. Многие Козероги с энтузиазмом возьмутся за новые дела и быстро добьются в них первых успехов. Вероятно удачное решение рабочих вопросов. Если прежде у вас возникали разногласия с коллегами, руководством и деловыми партнерами, сейчас удастся найти общий язык и обо всем договориться.

ВОДОЛЕЙ

Немало энергии потребуется, чтобы достичь поставленных целей. Лучше не рассчитывать на легкие победы, особенно если вы заняты делом, важным для всех. Будет шанс найти союзников, но окружающие именно от вас будут ждать и проявления инициативы, и решения самых серьезных вопросов.

РЫБЫ

Эта неделя хорошо пройдет для встреч с единомышленниками, обсуждения планов, общения с теми, кто разделяет ваши интересы и взгляды на жизнь. Вы узнаете много полезного, получите информацию, которой прежде очень не хватало. Возможно, ваши планы изменятся: вы поймете, что нужно сосредоточиться на чем-то новом.

Прогноз погоды с 13 по 19 января

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
13.01	-12	-18	11	
14.01	-13	-16	11	
15.01	-13	-19	8	
16.01	-15	-22	3	
17.01	-17	-22	3	
18.01	-13	-22	5	
19.01	-14	-21	4	

КУРС ВАЛЮТ на 11 января

	покупка	продажа
USD	458,7	465,7
EUR	491,48	497,68
RUB	6,41	6,69

АНЕКДОТЫ

Перед воротами рая стоят водитель автобуса и священник. К ним выходит Святой Петр:
- Ты, водитель, проходи, а ты, батюшка, подожди немного.
Священник возмущается:
- Как так? Я всю жизнь церкви посвятил!
- Ну и что? У тебя в церкви все спали, а у него в автобусе - все молились!

Врач:
- Ну-с, батенька, как Вы слышите с новым слуховым аппаратом?
- Много лучше, доктор. Я уже три раза менял завешание!

Когда я была маленькой, принесла домой котенка, а мама сказала:
- Вот вырастешь, станешь взрослой, будешь своя квартира - хоть козла приводи! Как в воду глядела...

Стоматолог говорит пациенту:
- Зуб я Вам вылечил, два часа не ешьте.
- Да я после Ваших цен полгода голодать буду!

«Не будешь есть кашу - в армию не возьмут», - говорила воспитательница в детском садике.
И вот теперь стою в военкомате, божусь, что не ел кашу в детстве, - бесполезно, не верят.